No. ४३६८

Title हठ प्रदीपिका

Author श्री आत्मानन्दः

Extent ३६ Age १८१८

Subject योगशास्त्रं

छन्दप्रदीपिका

४३७८

4378

F = 36

४४

हठप्रदीपकाश्लोक ७०० चतुर्थांश



श्रीगणेशायनमः॥श्रीआदिनाथा
यनमोस्तुतस्मैयेनोपदिष्टाहठयोग
विद्या॥विराजतेप्रोन्नतराजयोगमा
रोढुमिच्छोरधिरोहिणीव॥१॥प्रणा।

म्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ॥ केवलं राजयोगाय हठयोगोपदिश्यते ॥
भ्रांत्या बहुमतध्वांते राजयोगमजानतां ॥ हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाक
रः ॥३॥ हठविद्यां हि मत्स्येंद्रगोरक्षाद्या विजानते ॥ स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते
तत्प्रसादतः ॥४॥ श्रीआदिनाथमत्स्येंद्रशारदानंदभैरवा ॥ चौरंगीमीनगोरक्षविरूपा
क्षबिलेशयः ॥५॥ मंथानभैरवो योगी सिद्धबुद्धश्च कंथडिः ॥ पोरंठकः सुरानंदः सिद्धपा ह ५
दश्चर्पटिः ॥६॥ कणेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरंजनः ॥ कापाली बिंदुनाथश्च का
कचंडीश्वरादयः ॥७॥ अमलः प्रभुदेवश्च घोराचोली च टिंटिणीः ॥ भालुकानाग
बोधश्च खंडकापालिकस्तथा ॥८॥ इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ॥ खंडयि
त्वा कालदंडं ब्रह्मांडे विचरंति ते ॥९॥ समस्ततापतप्तानामाश्रयो यं हठो मतः ॥ अशेष

2

योगजगतामाधारःकमठोहठः १० हठविद्यापरंगोप्यायोगिनासिद्धिमिछ
ता भवेद्वीर्यवतीगुप्ता निर्वीर्यातुप्रकाशिता ११ सुराज्येधार्मिकेदेशेसु
भिक्षेनिरुपद्रवे धनुःप्रमाणपर्यंतंशिलाग्निजलवर्जिते १२ एकांतेमठि
कामध्येस्थातव्यंहठयोगिना अल्पद्वारमरंध्रगर्त्तपीठिकोनात्युच्चनीचा
यतं सम्यग्गोमयसांद्रलिप्तविमलंनिःशेषजंतूज्झितं बाह्येमंडपवेदिकू
परुचिरंप्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तंयोगमठस्यलक्षणमिदंसिद्धैर्हठाभ्यासि
भिः एवंविधेमठेस्थित्वासर्वचिंताविवर्जितः १५ गुरूपदिष्टमार्गेणयो
गमेवसदाभ्यसेत् अत्याहारःप्रयासश्चप्रजल्पोनियमाग्रहः १६ जनसंग
श्चलौल्यंचषड्भिर्योगोविनश्यति उत्साहान्निश्चयाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्चनि

स्थूलात् ॥ १७ ॥ जनसंगपरित्यागात्षड्भि योगश्च सिद्ध्यति ॥ अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्र
ह्मचर्यं क्षमा धृतिः ॥ १८ ॥ दयार्जवं मिताऽहारः शौचं चैव यमा दश ॥ तपः संतोष मा
स्तिक्यं दानमीश्वरपूजनं ॥ १९ ॥ सिद्धांतश्रवणं चैव ह्रीमतिश्च तपो हुतं ॥ इति द
श नियमाः प्रकीर्तिताः ॥ हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते कुर्यात्तदासनं त
स्मादारोग्यं चांगलाघवं ॥ २० ॥ वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येंद्राद्यैश्च योगिभिः ॥ अं
गीकृतान्यासनानि कथ्यंते कानिचिन्मया ॥ २१ ॥ जानूर्वोरंतरे सम्यक्कृत्वा पा
दतले उभे ॥ ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ २१ ॥ सव्ये दक्षिणगु
ल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ॥ दक्षिणेपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥
२३ ॥ एकपादं तथैकस्मिन्विन्यसेदूरुसंस्थितं ॥ इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरास

नमित्तास्थितम् २४ गुदंनिःपीड्यगुल्फाभ्यांव्युत्क्रमेणसमाहितः कूर्मासनंभवे
देतदितियोगविदोविदुः २५ पद्मासनंतुसंस्थाप्यजानूर्वोरंतरेकरौ निवेश्य
भूमौसंस्थाप्यव्योमस्थंकुक्कुटासनम् २६ कुक्कुटासनबंधस्थोदोर्भ्यांसंब
ध्यकंधरे भवेत्कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकं २७ अथधनुरासनं पादां
गुष्ठौचपाणिभ्यांगृहीत्वाश्रवणावधि धनुराकर्षणंकुर्यात्धनुरास
नमुच्यते २८ वामोरुमूलार्पितदक्षपादंजान्वोर्वहिर्वेष्टितवामपादं प्रगृ
ह्यतिष्ठेत्परिवर्तितांगः श्रीमत्स्येंद्रनाथोदितमासनस्यात् २९ मत्स्येंद्रपी
ठंजठरप्रदीप्तिंप्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रं अभ्यासतःकुंडलिनीप्रबोधंचंद्रस्थि
रत्वंहिददातिपुंसां ३० अथपश्चिमतानासनं प्रसार्यपादौभुविदंडरू

पौ दोर्भ्यां च पादाग्रे द्वितयं गृहीत्वा ॥ जानूपरिन्यस्तललाटदेशोऽभ्यसेदिदं प
श्चिमतानमाहुः ॥२१॥ इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनं क
रोति ॥ उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसां ॥२२॥ अथ मयूरा
सनं ॥ धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वे ॥ उच्चासनो दं
डवदुत्थितस्य मयूरमेतत्प्रवदंति पीठं ॥२३॥ हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरा
दीन्नभिभवति तद्दोषानाशनं श्रीमयूरं ॥ बहुकदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशे
षं ॥ जनयइति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥२४॥ अथ शवासनं ॥ उत्तानं शव
वद्भूमौ शयनं तु शवासनं ॥ सर्वासनश्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकं ॥२५॥ च
तुराशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ॥ तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्य

5

हं ३६ सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयं श्रेष्ठं तत्रापि च सुखं तिष्ठेत्सिद्धासने
सदा ३७ तत्र सिद्धासनमाह योनिस्थानकमूलमंघ्रिघटितं कृत्वा दृढं विन्य
सेत् मेढ्रे पादमथैकमेव नियतं कृत्वा समं विग्रहं स्थाणुः संयमितेंद्रियोऽचल
दृशा पश्यन्भ्रुवोरंतरं चैतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ३८ म
तांतरे तु मेढ्रादुपरि निक्षिप्य सव्यं गुल्फं तथोपरि गुल्फांतरं विनिक्षिप्य
सिद्धासनमिदं भवेत् ३९ एके सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः मुक्तास
नं वदंत्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ४० यमेष्विव मिताहारः अहिंसा नियमेष्विव
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धं सिद्धासनं विदुः ४१ चतुराशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदा
भ्यसेत् द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनं ४२ आत्मध्यायी मिताहारी

यावद्द्वादशवत्सरं सदासिद्धासनाभ्यासाद्योगनिष्पत्तिमाप्नुयात् ४३ किमन्यैर्बहु
भिः पीठैः सदा सिद्धासने सति ॥ प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुंभके ४४ उत्प
द्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी यथा तथैकस्मिन्नेव दृढे बद्धे सिद्धासने सदा
४५ बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते नचासनं सिद्धसमं न कुंभः केव
लोपमः ४६ न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः यथा सुषुम्णा नाडी च त
थावस्थामनोन्मनी ४७ अथ पद्मासनं वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्था
प्य वामं तथा दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढं अंगुष्ठौ हृ
दये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेदेतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां
पद्मासनं प्रोच्यते ४८ मतांतरे तु उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरू संस्थाप्य पत्न
तः ऊरूमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ४९ नासाग्रे विन्यसेद्दृष्टिं दं

तन्मूलं च जिह्वया ऊरुमध्ये चिबुकं वक्षः स्थापयेत्पवनं शनैः ५० इदं पद्मासनं प्रो
क्तं सर्वव्याधिविनाशनं दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ५१ पश्चादुक्तं मत्स्ये
न्द्रमतेन कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्या
नं च तच्चेतसि वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोधारयन्पूरयेत् मुंचन्प्राणमुपैति बोधम
तुलं शक्तिप्रभावान्नरः ५२ पद्मासनस्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरयेत् मारुतं नि
घत्ते यस्स मुक्तो नात्र संशयः ५३ अथ सिंहासनं गुल्फौ च वृषणस्याधः सी
वन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ५४ हस्तौ तु जा
नुनोः स्थाप्य स्वांगुलीः संप्रसार्य च व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रे न्यस्तलोचनः
५५ सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा बंधत्रयस्य संधानं कुरुते चासनो
त्तमं ५६ अथ भद्रासनं गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् पार्श्वपा

दोचपाणिभ्यांदृढंवध्वासुनिश्चलं ५७ भद्रासनंभवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनं गो
रक्षासनमित्याहुरिदंवैसिद्धयोगिनः ५८ एवमासनवंधस्थोयोगीन्द्रोविगतश्र
मः अभ्यासेन्नाडिशुद्धिंचमुद्रादिपवनक्रियां ५९ क्रियायुक्तस्यसिद्धिस्याद
क्रियस्यकथंभवेत् क्रियैवकारणंसिद्धेःसत्यमेतन्नसंशयः ६० नशास्त्रपा
ठमात्रेणयोगसिद्धिःप्रजायते नवेषधारणंसिद्धेःकारणंचनतत्कथा ६१ शि
श्नोदररतायेचनदेयोवेषधारिणो मयिवोधांवुधौस्वच्छेपविश्ववुद्बुदः तथा प्रली
नउदितोवेतिविकल्पपटलःकुतः ६२ श्रुतिप्रतीतिर्गुरुप्रतीतिःस्वात्मप्रतीति
र्मनसोपिरोधः एतानिसर्वाणिसमुच्चितानिमतानिधीरैरिहसाधनानि ६३ आ
सनंकुंभकंचित्रंमुद्राख्यंपवनक्रिया अथनादानुसंधानमभ्यासेनुक्रमेणतु ६४

ह॰प्र॰ ६

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या
विचारणा ६५ सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः भुंज्यते सुरसंप्रीत्यै मि
ताहारी स उच्यते ६६ कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकसौवीरतैलतिल
सर्षपमत्स्यमद्यं अजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याकहिंगुलसु
नाद्यमपथ्यमाहुः ६७ भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रूक्षं अति
लवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यं ६८ तथा हि गोरक्षवचनं वर्जये
द्दुर्जनप्रान्तं वह्निस्त्रीपथिसेवनं प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशादिकं त
था ६९ गोधूमशालीयवषष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखण्डनवनीतसिता
मधूनि शुंठीपटोलफलकादिकपंचशाकं मुद्गादि चाल्पमुदकं च मुनीन्द्र

राम॰ ६

यथ्यं ७० क्षीरखर्णी च जैवंती मत्स्याक्षी च पुनर्न्नवा मेघनादीति पंचैते शाकना
मप्रकीर्त्तिताः ७१ मिष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणं मनोभिलषितं यो
ग्यं योगी भोजनमाचरेत् ७२ युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलस्तथा अभ्या
सात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतंद्रितः ७३ पीठानि कुंभकाश्चित्रमुद्रादिक
रणानि च सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधिः ७४ स्वस्थेषु चित्त
समिताशनबंधयुक्ते प्राणाप्रपूरिततया घटवच्चयुक्ते सव्यापसव्यतक्रमहट्ट
द्दि यथोक्तमाघमाशवद्वादशपुनर्दशाद्वादशार्द्ध ७५ इति सहजानंदसंतानचिं
तामणिस्वात्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां प्रथमोपदेशः अथासने दृढो
योगी वशी हितमिताशनः गुरूपदेशमार्गेण प्राणायामं समभ्यसेत् याव

ह॰प्र॰ ७ द्वायुःस्थितोदेहेतावज्जीवितमुच्यते मरणंतस्यनिःक्रांतिस्तस्माद्वायुंनिरुंधये
त् २ चलेवातेचलंचित्तंनिश्चलेनिश्चलंतथा योगीस्थाणुत्वमाप्नोतिततोवा
युंनिरोधयेत् ३ मलाकुलासुनाडीषुमारुतोनैवमध्यगः कथंस्यादुन्मनी
भावः कार्यसिद्धिः कथंभवेत् ४ शुद्धिमेतियदासर्वनाडीचक्रंमलाकुलं
तदैवंजायतेयोगीप्राणसंग्रहणेक्षमः ५ प्राणायामंततःकुर्यान्नित्यं
सात्विकयाधिया यथासुषुम्नानाडीस्थामलाः शोषंप्रयांतिच ६ बद्ध
पद्मासनोयोगीप्राणंचंद्रेणपूरयेत् धारयित्वायथाशक्त्याभूयः सूर्येण
रेचयेत् ७ प्राणंसूर्येणचाकृष्यपूरयेदुदरंशनैः विधिवत्कुंभकंकृत्वापुन राम॰
श्चंद्रेणरेचयेत् ८ येनत्यजेत्तेनपूर्वंधारयेदनिरोधतः रेचयेच्चततोन्येन ७

शनैः पवनवेगतः ९ प्राणांचेदिडयापिबेन्नियमितंभूयोऽन्यथारेचयेत्
पीत्वापिंगलयासमीरणमथोवध्वात्यजेद्वामया १० सूर्य्याचंद्रमसोरनेन
विधिनाबिंवद्वयंध्यायतां शुद्धानाडीगणाभवंतियमिनांमासत्रयादूर्ध्वतः
११ प्रातर्मध्यंदिनेसायमर्द्धरात्रेचकुंभकान् शनैरशीतिपर्य्यंतंचतुर्वारंस
मभ्यसेत् १२ इडयापिबषोडशभिःपवनंकुरुषष्टिचतुष्टयमंतरग त्यजपिं
गलयाशनकैःशनकैःदशभिर्दशभिर्दशभिर्द्वाधिकैः १३ अधमेजाय
तेस्वेदःकंपोभवतिमध्यमे उत्तिष्ठत्युत्तमेप्राणांवद्धपद्मासनेहठे १४ तता
धिकतराभ्यासात्स्वतःस्वेदकंपनौ ततोऽधिकतराभ्यासाद्दार्दुरीजायते
भृशं १५ तथैवदर्दुरोगच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्यभूतले पद्मासनस्थितोयोगी
तथागच्छतिभूतले १६ जलेनश्रमजातेनगात्रमर्दनमाचरेत् दृढतालघु

8

नाचापितेनगात्रस्यजायते १७ अभ्यासकालेप्रथमेसस्तंक्षीराज्यभोजनं ततोऽ
भ्यासेदृढीभूतेनतादृङ्नियमाग्रहः १८ यथासिंहोगजोव्याघ्रोभवेद्वश्यः शनैः
शनैः तथैवसेवितोवायुरन्यथाहंतिसाधकं १९ प्राणायामेनयुक्तेनसर्वरो
गक्षयोभवेत् अयुक्ताभ्यासयोगेनसर्वरोगसमुद्भवः २० हिक्काकासस्तथा
श्वासः शिरः कर्णाक्षिवेदनाः भवंतिविविधारोगाः पवनस्यप्रकोपनात् २१
युक्तंयुक्तंत्यजेद्वायुर्युक्तंयुक्तंचपूरयेत् यदातुनाडीशुद्धिः स्यात्तदाचिह्नानि
बाह्यतः २२ कायस्यकृशताकांतिस्तथाजायेतनिश्चितं यथेष्टधारणंवा
योरनलस्यप्रदीपनं नाडीभिर्व्यक्तीरोग्यंजायतेनाडिशोधनात् २३ मेद
श्लेष्मादिनाशार्थंषट्कर्माणिसमाचरेत् अन्यथानाचरेत्तानिदोषाणांसम
भावतः २४ धौतीर्बस्तिस्तथानेतीत्राटकंनौलिकंतथा कपालभातीचैतानिष

ट्कर्माणिप्रचक्षते २५ कर्मषट्कमिदंगोप्यंघटशोधनकारकं विचित्रगुण
संधायिपूज्यतेयोगपुंगवैः २६ अथधौती चतुरंगुलविस्तारंहस्तपंचदशे
ननु गुरूपदिष्टमार्गेणसिक्तंवस्त्रंशनैर्ग्रसेत २७ पुनःप्रत्याहरेच्चैतद
भ्यासाद्धौतिकर्मवित् कासश्वासप्लीहकुष्टकफरोगाश्चविंशतिः २८
धौतीकर्मप्रभावेनप्रयांत्येवनसंशयः अथगजकरणी उदरगतपदा
र्थमुद्वमंतिमपानमुदीर्य्यकंठनाले करिभिरिवजलस्यवायुर्वेगाज्जलं
गजकरणीतिनिगद्यतेहठज्ञैः २९ अथवस्तिः नाभिदघ्नेजलेपायुन्य
स्तनालोत्कटासनेः आधारान्कुंचनेकुर्य्यात्दपानाद्वस्तिकर्मवित ३० गुल्म
प्लीहोदरंचापिवातपित्तकफोद्भवं वस्तिकर्मप्रभावेनक्षीयंतेसकलामयाः

9

ः ३१ धात्विंद्रियांतःकरणप्रसादंदधाच्चकांतिंदहनप्रदीप्तं अशेषदोषोप
चयंनिहन्यादभ्यासमानंजलवस्तिकर्म ३२ अथनेती सूत्रंवितस्तिसुस्नि
ग्धंनासानालेप्रवेशयेत् मुखान्निर्गमयेत्साहिनेतीसिद्धैर्निगद्यते ३३ क
पालशोधनाकार्याद्दिव्यदृष्टिप्रदायिनी जत्रूर्ध्वजातरोगौघंनेतिराशुनि
हंतिच ३४ अथत्राटकं निरीक्षन्निश्चलदृष्ट्यासूक्ष्मलक्षंसमाहितः
अश्रुसंपातपर्यंतमाचार्यैस्त्राटकंस्मृतं ३५ स्फोटनंनेत्ररोगाणांतं
द्रादीनांकपाटकं यत्नात्त्राटकंगोप्यंयथाहाटकपेटकं ३६ अथनौ
ली अमंदावर्तवेगेनतुंदंसव्यापसव्ययोः शनैःशोध्रामयेदेषानौलीयो
गप्रचक्षते ३७ मंदाग्निसंदीपनपाचनाग्निसंधायमानंदकरीसदैव अ

शेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं च नौली ३८ अथ कपालभा
ती लोहकारस्य भस्त्रीवत्कुर्य्यात्सव्यापसव्यतः कपालभाती विख्याता
कफामयविशोषणी ३९ षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यंकफमेदोमलादिकः
प्राणायामंततः कुर्य्यादनायासेन सिद्ध्यति ४० प्राणायामैरेवसर्वे प्र
शुष्यन्ति मला इति आचार्य्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म्म न संमतं ४१
षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्परः अभूवन्नांतकभयात्तस्मात्प
वनमभ्यसेत् ४२ ब्रह्मादयोपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः नैव सि
द्धिंगताः सर्वे तस्मात्पवनमभ्यसेत् ४३ यावद्बद्धो मरुद्देहे तावच्चित्तं नि
राकुलं यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ४४ विधिवत्प्राणा

संयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते सुषुम्नावदनं भित्वा सुखाद्विशति मारुतः ४५
मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था
मनोन्मनी ४६ तत्सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान्कुर्वन्ति कुंभकान् विचित्रकुंभका
भ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ४७ सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारः शी
तली भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा केवलश्चाष्टकुंभकाः ४८ पूरकांते तु कर्तव्यो बंधो
जालंधराभिधः कुंभकांते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ४९ अधस्ता
कुंचनेनैव कंठसंकोचने कृते मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः
५० अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत् योगी जराविनिर्मुक्तो षो
डशाब्दवयसा भवेत् ५१ अथ सूर्यभेदनं अथासने सुखादेव बद्धा मुद्रांस
मंततः दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ५२ आकेशाग्रेन

10

खाग्रंचशिरोधावधिकुंभकं ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं पुनः ५३
कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिनाशनं पुनः पुनरिदं कुर्य्यात् सूर्यभेदन
मुत्तमं ५४ अथ उज्जायी मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः
यथा लगति कंठात्तु देहानलविवर्द्धनं ५५ पूर्ववत्कुंभकं कृत्वा रेचयेदि
डयाततः श्लेष्मदोषहरं कंठे दावानलविवर्द्धनं ५६ नाडीजलोदरं धातुगतदो
षविनाशनं गच्छता तिष्ठता कार्य्यमुज्जाय्याख्यं च कुंभकं ५७ अथ शीत्का
रः कुंभं कुर्य्यात्सदा वक्त्रे घ्राणेनैव विसर्जयेत् एवमभ्यासयोगेन कामदेवो
द्वितीयकः ५८ योगिनीचक्रसामान्यः सृष्टिसंहारकारकः न क्षुधा न तृषा नि
द्रा नैवालस्यं प्रजायते ५९ भवेत्सत्त्वं च देहस्य सर्वोपद्रववर्जितः अनेन विधि

नासन्यं योगींद्रो भूमिमंडले ६० समभवेत्सर्वसिद्धिनां भाजनं नात्र संशयः एवं प्रोक्तं
श्रीगोरक्षनाथेन स्वस्थमूलेन संशयः प्राणं सततं पिबेत् समभवेत्सर्वसिद्धीनां भा
जनं नात्र संशयः ६१ रसनानालुमूलेन यः प्राणं सततं पिबेत् अब्दार्धेन भवे
त्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः ६२ अथ शीतली कुंभकः जिह्वया वायुमाकृष्य
पूर्ववत्कुंभसाधनं शनैः रक्त घ्राणरंध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधी ६३ गुल्म
प्लीहोदरं चापि ज्वर पित्तं क्षुधां तृषां एता अशीतली नाम कुंभको यं निहंति च
६४ अथ भस्त्रिका ऊर्वोरूपरि संस्थाप्य उभे पादतले तथा पद्मासनं भ
वेत्सम्यक् सर्वपापप्रनाशनं ६५ सम्यक् पद्मासनं बध्वा समग्रीवोदरः सु
धीः मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ६६ यथा लगति हृत्कंठे क

पालावधिपूरयेत् वेगेनपूरयेत्सम्यक् हृत्पद्मावधिमारुतं ६७ पुनर्विरेचयेत्त
द्वत्पूरयित्वापुनःपुनः यथैवलोहकाराणांभस्त्रावेगेनचाल्यते ६८ तथैवस्व
शरीरस्थंचालयेत्पवनंबलात् यदाश्रमोभवेद्देहेतदासूर्येणरेचयेत् ६९ यथोदरं
भवेत्पूर्णंपवनेनतथालघुः धारयेन्नासिकामध्यतर्जनीभ्यांविनादृढं ७० कुंभ
कंपूर्ववत्कृत्वारेचयेदिडयानिलं वातपित्तश्लेष्महरंशरीराग्निविवर्द्धनं ७१ कुंडली
बोधकःकुंभोरोगघ्नंसुखदंशुभं ब्रह्मनाडीमुखेसंस्थकफाद्यर्गलनाशनं ७२
सम्यग्भस्त्रासमुद्भूतंग्रंथित्रयविभेदकम् विशेषेणैवकर्त्तव्यंभस्त्राख्यंकुं
भकंत्विदं ७३ [illegible] वेगाद्घोषंपूरकंभृंगनादंभृंगीनादंरेचकंमंदमंदंयो
गींद्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्तेजाताकाचिदानंदलीला ७४ अथमूर्छा
नाकुंभकः पूरकांतेगाढतरंबध्वाजालंधरंशनैः रेचयेन्मूर्छनाख्येयंमनोमू
अथभ्रमरीकुं [illegible]

र्छासुखप्रदा ७५ अंतःप्रवर्तितोधारमारुतापूरितोदरः सादगाम्पयस्यगाधे
सुविप्लवेत पद्मपत्रवत् ७६ अथ संहितःकुंभकः प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेच
पूरककुंभकैः संहितकेवलश्चेति कुंभको द्विविधो मतः ७७ रेचकं पूरकं कु
र्यात्सवै संहितकुंभकः यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत ७८
अथ केवलकुंभके रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखाद्वायुनिर्बंधनं प्राणायामो
यमित्युक्तः सवै केवलकुंभकः ७९ केवलकुंभके सिद्धे रेचपूरविवर्जिते
न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ८० शक्तः केवलकुंभेन यथे
ष्टं वायुधारणा राजयोगपदं चैव लभते नात्र संशयः ८१ आहारः क्षीयते यो
गी कृशस्य पदेषु चंद्रमा मुक्तापदेह यथा चंद्र तथा स्वासो मृतोपमं ८२ हठंवि

नाराजयोगोराजयोगंविनाहठः नसिद्ध्यतिततोयुग्ममानिष्पत्तेःसमभ्य
सेत् ८३ कुंभकप्राणरोधांतेकुर्याच्चित्तंनिराश्रयं एवमभ्यासयोगेन
राजयोगपदंव्रजेत् ८४ कुंभकात्कुंडलीबोधःकुंडलीबोधतोभवेत् अनर्ग
लासुषुम्नाचहठसिद्धिश्चजायते ८५ वपुःकृशत्वंवदनेप्रसन्नतानादस्फु
टत्वंनयनेसुनिर्मले अरोगताबिंदुजयोग्निदीपनंनाडीविशुद्धिर्हठयोग
लक्षणं ८६ इतिसहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां
हठप्रदीपिकायांद्वितीयोपदेशः सशैलवनधात्रीणांयथाधारोहि
नायकः सर्वेषांयोगतंत्राणांतथाधारोहिकुंडली १ सुप्तागुरुप्रसादे
नयदाजागर्तिकुंडली तदासर्वाणिपद्मानिभिद्यंतेग्रंथयस्तथा २ प्रा
णस्यशून्यपदवीतदाराजपथायते तदाचित्तंनिरालंबंतदाकालस्यवंच
नं ३ शून्यपदवीतिकिं सुषुम्णाशून्यपदवीब्रह्मरंध्रंमहापथम् श्मशानं

ह॰प्र॰
१३

13

सांभवी मध्ये मार्गश्चेत्येकवाचकः ४ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयतुमीश्व
री ब्रह्मद्वारमुखे सुप्ता मुद्राभ्यासेन बोधयेत् ५ अथ दशमुद्रा महामुद्रा
महाबंधो महावेधश्च खेचरी उड्डीयानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ६ कर
णी विपरीताख्यं वज्रोली शक्तिचालनं इदं हि मुद्रादशकं जरामरणना
शनं ७ आदिनाथोदितं सर्वमष्टैश्वर्यप्रदायकं वल्लभं सर्वसिद्धानां
दुर्लभं महतामपि ८ गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकं कस्यचि
न्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ९ वज्रोलीरमरोलीश्च सहजोली त्रि
धा मता: एतेषां लक्षणं वक्ष्ये कर्तव्यं च विशेषतः १० अथ महामुद्रा पा
दमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं पादं प्रसारितं धृत्वा कराभ्यां पूरयेद्दृ राम
ढं ११ कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्द्ध्वनि यथा दंडहतः सर्पो दंडाकार १३

प्रजायते १२ ऋज्वीभूतातथाशक्तिः कुंडलीसहसाभवेत् तदासौमरणा
वस्थाहरते द्विपुटाश्रिता १३ ततः शनैः शनैरेवरेचयेन्नचवेगतः इदंखलु
महामुद्रामहासिद्धिः प्रसस्यते १४ महाक्लेशादयोदोषाः क्षीयंतेमरणा
दयः महामुद्रांचतेनैववदंतिविबुधोत्तमाः १५ चंद्रांगेचसमभ्यस्यसूर्यां
गेपुनरभ्यसेत् यावत्तुल्याभवेत्संख्याततोमुद्रांविसर्जयेत् १६ नहिप
थ्यमपथ्यंवारसाःसर्वेपिनीरसाः अपिभुक्तंविषंघोरंपीयूषमिवजी
र्यंते १७ क्षयकुष्टगुदावर्त्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः दोषाःसर्वेक्षयंयांतिमहा
मुद्रांचयोभ्यसेत् १८ कथितेऽयंमहामुद्रामहासिद्धिकरीनृणां गोपनी
याप्रयत्नेननदेयायस्यकस्यचित् १९ अथमहाबंधः पार्ष्णिवामस्यपा
दस्ययोनिस्थानंनियोजयेत् वामोरूपरिसंस्थाप्यदक्षिणंचरणंतथा २०

ह॰प्र॰
१४

14

पूरयित्वामुखेवायुंहृदयेचिवुकंदृढं निःपीड्ययोनिमाकुंच्यमनोमध्येनियो
जयेत् २१ धारयित्वायथाशक्तिरेचयेदनिलंशनैः सव्यांगेपूर्वमभ्यस्यदक्षां
गेपुनरभ्यसेत् २२ मतंतत्रतुकेषांचित्कंठबंधंविवर्जयेत् राजदंतस्थजिह्वा
यांबंधःशस्तोभवेदिति २३ अयंखलुमहाबंधोमहासिद्धिप्रदायकः का
लपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः २४ अयंचसर्वनाडीनामूर्ध्वगमनरो
धकः त्रिवेणीसंगमंधत्तेकेदारंप्रापयेन्मनः २५ रूपलावण्यसंपन्नायथा
स्त्रीपुरुषंविना महामुद्रामहाबंधौनिःफलौवेधवर्जितौ २६ अथमहा
वेधः महावेधेस्थितोयोगीकृत्वापूरकमेकधीः वायुनागतिमाकृष्यनिभृ
तंकंठमुद्रया २७ समहस्तयुगोभूमौस्फिजौसंताडयेच्छनैः पुटद्वयंसमा राम॰
क्रम्यवायुःस्फुरतिमध्यगः २८ सोमसूर्याग्निसंबंधाज्जायतेचमृतिंजयः १४

मृतावस्थासमुत्पन्नाततोमृत्युभयंकुत: २९ महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्र
दायक: वलिपलितनिर्मुक्त:सेव्यतेसाधकोत्तमै: ३० एतत्त्रयंमहामुद्राजरामृ
त्युविनाशिनी वह्निवृद्धिकरंचैवमणिमादिगुणप्रदं ३१ अष्टधाक्रियतेचैवया
मेयामेदिनेदिने पुण्यसंभारसंधायिपापौघभिदुरंसदा ३२ सम्यक्शिक्षाव
तामेवस्वल्पंप्रथमसाधनं वह्निस्त्रीपथ्यसेवानामादौवर्ज्जनमाचरेत् ३३ अ
थखेचरी छेदनंचालनंदोहै:जिह्वांक्रमेणवर्द्धयेत् यावद्भ्रूमध्यमस्पृशानित
दाचखेचरीसिद्धि: ३४ स्नुहीपत्रनिभंशस्त्रंसुतीक्ष्णंस्निग्धनिर्मलं समादा
यततस्तेनरोममात्रंसमुच्छिद्यात् कृत्वासैंधवपथ्यादिचूर्णिताभ्यांप्रघर्षयेत्
पुन:सप्तदिनेप्राप्तेरोममात्रंसमुच्छिद्यात् ३६ एवंक्रमेणषण्मासंनित्ययु
क्त:समाचरेत् षण्मासाद्रसनामूलनाडीवंधंविनश्यति ३७ अथवागीश्व

ह. प्र.
१५

रीधामशिरोवस्त्रेणावेष्टयेत् शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेलविधानवित् ३८ वि
नाहितप्रमितं दैर्घ्यं विस्तारं चतुरंगुलं मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितं वरलक्षणं
३९ पुनः षण्मासमात्रेण पुनः संकर्षणात्प्रिये भ्रूमध्यावधि वर्द्धते तिर्य
क्कर्णविलावधि ४० अधस्ताच्चिबुकं मूलं प्रयाति क्रमकारिता केशा
दूर्ध्वं च कामतितिर्यक् शंखावधिः प्रिये ४१ पुनः संवत्सरादेव विद्धि जिया चे
बलीलया ब्रह्मरंध्रान्तमावृत्य तिष्ठेत्परमवंदिते ४२ स्वतालुमूलं संघृष्य स
म्यक्सम्यक्मनि स्वगुरूक्तप्रकारेण मलं सर्वं विशोधयेत् ४३ अंगुल्य
ग्रेण संघृष्य जिह्वां तत्र निवेशयेत् शनैः शनैर्मस्तकाच्च महावज्रकपाट
भृत् ४४ पूर्वबीजयुतां विद्यां व्याख्यातामतिदुर्लभां अस्याः षडंगकुर्वीत
तया षट्चक्रभिन्नया ४५ खे निरस्तसकलक्रियाक्रमेण चित्तमस्वरनिषण्णं

राम॰
१५

खनोदये साक्षिवचत्वसमवाप्यकारिणी खेचरी च भवखेदहारिणी ४६ क्रमेण

वपक्रकर्त्तनाभ्यासेन वरदर्शिनी युगपद्घततेन समशरीरं विलयं व्रजेत् ४७ तस्मा

च्छनैः शनैः कार्य्याभ्यासेन युगपत्त्रिये एवं वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारं विशेत्क्रमं

४८ षट्चक्राणि विभिद्य शक्तिभुजंगी प्रोत्थाप्य मूलस्थिता भित्वा ग्रंथि

त्रयं च पश्चिमशिरःप्राकाररूपं महत् ४९ नित्वा प्राणमतः शिरोविलमलं नि

र्मथ्य चित्तेन तत्तत् लिंग पयः पिवतीदु मंडलगलत्पुंकः ससाक्षात्खिवः ५० नि

त्यं यस्तु द्विजिह्वाग्रयोः पिवति पुमान्सप्तधारामृतोघं सुस्वादं शीतलांगं दुरि

तभयहरं सुस्थिपासानिवारि ५१ पिंडस्थैर्य्य हितस्माद्भवति मृतंय थाम्

त्युरोगात्द्भवति दौर्भाग्ययातिनाशं प्रसरति सकलं याति कालं भ्रमित्वा

५२ नीहाराकं हरते व्याधिं कटुकं कुष्टनाशनं घृतस्वादूपमं चैवामरं

लभते ध्रुवं ५३ मधुस्वादूपमं चैव शाखामुद्गरनिबद्ध लडुखंडकनिपाघाति
पक्वान्नान्यनेकशः ५४ दिव्यकल्पं क्रीडन्नित्यमुन्मुक्तो जायते ध्रुवं गगन
यत्वमवाप्नोति कोशकारिव कीटकः ५५ कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा वि
परीतगा भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ५६ काकचंचुविधानेन शीत
लं सलिलं पिबेत् प्राणापानप्रयोगेच योगी भवति निर्ज्जरः ५७ कुलां
पराङ्मुखी कृत्वा त्रिपथे परिवर्तयेत् सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं त
दुच्यते ५८ रसनामूर्द्ध्वगां कृत्वा क्षणार्द्धमपि तिष्ठति विषयैर्मुच्यते योगी
व्याधिमृत्युजरादिभिः ५९ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा नच
मूर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरी ६० पीड्यते न तु रोगेण नच लिप्यति
कर्मणा बाध्यते नच कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरी ६१ चित्तं चरति खे

यस्माजिह्वाचरतिखेगता तेनेयंखेचरीमुद्रासर्वसिद्धैर्नमस्कृता ४२
खेचर्यामुद्रितंयेनविवरंलंबिकोर्द्ध्वतः तस्यनाक्षरतेबिंदुःकामिन्यालिंगित
स्यच ४३ चलितोऽपियदाबिंदुःसंप्राप्तश्चहुताशनं व्रजत्यूर्द्ध्वंहठःशक्त्या
निरुद्धोयोनिमुद्रया ४४ कपालकुहरेजिह्वांकलासंधानमुद्रया तस्या
दिंश्चकुर्वीतनित्ययुक्तः समाहितः ४५ नित्यंसोमकलापूर्णंशरीरयस्य
योगिनः तक्षकेणापिदष्टस्यविषंतस्यनसर्प्पति ४६ ऊर्द्ध्वजिह्वास्थिरोभू
त्वासोमपानंकरोतियः मासार्द्धेननसंदेहोमृत्युंजयतियोगवित् ४७ इंधनानियथा
वह्निस्तैलवर्त्तिचदीपकः तथाषोडशकलापूर्णोदेहीदेहेनमुंचति ४८ रसनांवेशये
दूर्द्ध्वंपिवेत्तत्स्रवितंजलं गोमांसंभक्षयेन्नित्यंपिवेदमरवारुणीं ४९ कुलीनंतम
हमन्येइतरेकुलघातकाः गोशब्देनोदिताजिह्वातत्प्रवेशोहितालुनि ५० गोमां

ह.प्र. १७

17

संभक्षणं तच्च महापातकनाशनं जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलुः ७१
चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी नाभिदेशे भवत्येको भास्करो दहनात्मकः
७२ अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमध्ये तु चंद्रमा वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्द्ध्वमुखो
रविः ७३ ज्ञातव्यं करणं तत्र येन पीयूषमाप्यते मूर्द्धिः षोडशपद्मपत्रगलितं प्राणा
दवाप्तहठात् ऊर्द्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिंतयेत् उत्कल्लोलकलाजलं
च विमलं धारामृतं यः पिबेत् निर्दोषः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरंजीवति चुंबं
तिय दि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्पंदिनी सक्षाराकटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्य
तुल्यं यथा व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं ७७ तस्य स्यादमरत्वम
ष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणं सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोतसमन्वितः ७८ तिष्ठति खे
चरीमुद्रा तस्मिन् शून्ये निरंजने यत्तालयं चापिहितः सुषिरं मेरुमूर्द्धनि ७९ तस्मिंन

राम: १७

त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानां चंद्रात्सारः स्रवति पीयूषस्तेन मृत्युर्नराणां
८० तं बध्नीयात्सुकरणीमथो नान्यथा कापि सिद्धिः एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च
खेचरी एको देवो निरालंबो एकावस्था मनोन्मनी ८१ अथ मूलबंधमुद्रा बद्धमू
लविलंघयनतेन विघ्नो विदारितः अजरामरतां यांति यथा पंचमुखो हरः ८२ अमृ
तां पूर्णदेहस्य योगिनो हि त्रिवत्सरात् उर्द्ध्वं प्रवर्त्तते रेतो ह्यणिमादिगुणोदयात् ८३
पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं अपानमूर्द्ध्वमाकृष्य मूलबंधोयमुच्यते ८४
अधोगतमपानं वै चोर्द्ध्वगं कुरुते हठात् आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं तु योगिनः
८५ गुदं पार्ष्णिं तु संपीड्याथ योनिमाकुंचयेद्बलात् वारं वारं यथा चोर्द्ध्वं समायाति स
मीरणः ८६ प्राणापानौ नादबिंदुः मूलबंधेन चैकतां गतो योगस्य संसिद्धिं कु
रुते नात्र संशयः ८७ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः युवा भवति

ह०प्र० वृद्धोपिसततंमूलबंधनात् ६८ अपानेचोर्द्ध्वगेजातेसंप्रेवह्निमंडले तदानलशि
१८ खादीर्घावर्द्धतेवायुनाहता ६९ ततोयातौवह्न्यपानौप्राणमुष्णस्वरूपकौ तेना
त्यंतःप्रदीप्तस्तुकुरुतेदेहजस्तथा ७० तेनकुंडलिनीसुप्तासंतप्तासंप्रबोध्य
18 ते दंडाहताभुजंगीवनिःश्वस्यऋजुतांव्रजेत् ७१ बिलंप्रविष्टेवततोब्रह्मना
ड्यंतरेव्रजेत् तस्मान्नित्यंमूलबंधःकर्तव्योयोगिभिःसदा ७२ अथउडीयानबं
धः उद्धयेनसुषुम्नायांप्राणस्तूडीयानयतः तस्मादुडीयाणाख्योयंयोगिभिः
समुदाहृतः ७३ उडीनंकुरुतेयस्मादविश्रांतंमहाखगः उडीयानंतदेवस्याद्
त्रबंधोऽभिधीयते ७४ उदरेपश्चिमंतानंनाभेरूर्द्ध्वंचकारयेत् उडीयानोह्यसौबं
धोमृत्युमातंगकेसरी ७५ उडीयानंतुसहजंगुरुणाकथितंसदा अभ्यसेत्स राम०
ततंयस्तुवृद्धोपितरुणोभवेत् ७६ नाभेरूर्द्ध्वमधश्चापितानंकुर्यात्प्रयत्न १८

न्तः षण्मासाभ्यासयोगेनजयेत्मृत्युर्नसंशयः ९७ सतिवज्रासनेपादौकराभ्यांधारये
दृढं गुल्फदेशेसमीपेचकंदंतत्रप्रपीडयेत् ९८ ऊर्ध्वमेढ्रात्त्वधोनाभेःकंदोयत्रषडं
गवत् तत्रनाड्यःसमुत्पन्नाःसहस्राणांद्विसप्तति ९९ पश्चिमंतानमुदरेकारयेच्चि
बुकंहृदि शनैःशनैर्यथाप्राणस्कंदसंधेनगच्छति १०० सर्वेषामेवबंधानामुत्तमोह्यु
ड्डियानकः उड्डियानेदृढेबंधेमुक्तिःस्वाभाविकंभवेत् १ अथजालंधरबंधः कंठमा
कुंच्यहृदयेस्थापयेच्चिबुकंदृढं बंधोजालंधराख्योयममृतास्यपकारकः २ बध्नाति
हिशिराजालमधोगामिनभोजलं ततोजालंधरोबंधःकंठदुःखौघनाशकः २ जालं
धरेकृतेबंधेकंठसंकोचलक्षणे नपीयूषंपतत्यग्नौनचवायुःप्रकुप्यति ३ बंधत्रय
मिदंश्रेष्ठंमहासिद्धैश्चसेवितं सर्वेषांहठतंत्राणांसाधनंयोगिनोविदुः ४ मूलस्था
नंसमाकुंच्यउड्डियानंतुकारयेत् कंठसंकोचनेनैवबद्धोनाड्योस्तंभितेध्रुवं ५ मध्य

19

चक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनं ५ इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथं ६ अनेनै
व चाभ्यासेन सेवयेत्पवनालयं ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ७ अधस्ता
त्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ८
अपानस्थानततो रोधः प्रयाति पवनोऽनलं ततो न जायते मृत्युस्तस्मान्नैव जरा
दिकं ९ अथ विपरीतकरणी यत्किंचित्स्रवति चंद्रादमृतं दिव्यरूपिनं
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडं जरायुतं १० तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनं गुरू
पदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ११ ऊर्द्धं नाभिरधस्तालुरूर्द्ध्वं भानुरधः शशी
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते १२ करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिवि
नाशिनी नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्द्धनी १३ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः
साधकस्य तु अनाहारो यदि भवेदग्निर्दहेद्देहं क्षणात् १४ अधःशिरश्चोर्द्धपादः क्ष

रांस्यात्प्रथमे दिने क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने १५ वलितं पलितं चैव ष
ण्मासान्न दृश्यते याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालवित् १६ अथ वज्रोली स्वे
च्छया वर्त्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाज
नं १७ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् कर्मद्वयमिदं प्रोक्तं कुलिनाम
द्भुयोगिना १८ क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वा
कुंचनमभ्यसेत् १९ यत्नतः शस्तनालेन फुत्कारं वज्रकंदरे शनैः शनैः प्रकु
र्वीत वायुसंचारकारणात् २० नार्या भगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् पुरुषो
वापि नारी वा वज्रोलीसिद्धिभाजनं २१ नार्या भगे पतद्बिंदुमभ्यासादूर्ध्वमाहरेत्
चलितं च स्वकं बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् २२ एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवि
त् मरणं बिंदुपातेन जीवितं बिंदुधारणात् सुगंधि योगिनो देहे जायते बिंदुधारणा

ह.प्र.
२०
20

त् यावद्बिंदुःस्थितो देहे तावत्कालभयं कुतः २४ चित्तायत्तं नृणां शु
क्रं शुक्रायत्तं च जीवितं तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः २५
ऋतुमत्या रजोप्येवं निजं बिंदुं च रक्षयेत् मेढ्रेणाकर्षयेदूर्द्ध्वं सम्यगभ्या
सयोगवान् २६ अयं योगः पुण्यवतां धन्यानां तत्त्वशालिनां निर्म
त्सराणां सिद्ध्येत न तु मत्सरशालिनां २७ सहजोलिश्चामरोलिर्व
ज्रोल्या एकभेदतः जले सुभस्म निःक्षिप्य दग्धगोमयसंभवं २८
वज्रोलीमैथुनादूर्द्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनं आसीनयोः सुखे
व्या२ नैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् २९ सहजोलिरियं प्रोक्ता सेव्या राम·
योगिभिः सदा अयं शुभकरो योगो भोगे भुक्तेपि मुक्तिदः ३० पुंसो २·
वर

विंदुसमाकुंच्यसम्यगभ्यासपाटवात्‌ यदिनारीरजोरक्षेवज्रोल्योग्रहयोगि
नी ३१ यस्मा किंचिद्रजोनाशंनगछतिनसंशयः तस्याशरीरेनादस्तुविं
दुतामेवगछति ३२ सविंदुस्तद्रजश्चैवएकीभूयास्वदेहजौ वज्रोल्याभ्या
सयोगेनसर्वसिद्धिःप्रजायते ३३ विहायनित्यंप्रथमांवुधारांविहायनिः
सारतयांत्यधारां निसेव्यतेशीतलमध्यधाराकापालिकैःखंडमतेःस
मर्थः ३४ अमरींचपिवेन्नित्यंनस्यंकुर्वन्दिनेदिने वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यम
ममरोलीतिकथ्यते ३५ पुंसोविंदुसमाकुंच्यसम्यगभ्यासपाटवात्‌ यदि
नारीरजोरक्षेद्वज्रोल्यासापियोगिनी ३६ तस्याःकिंचिद्रजोनाशंनगछति
नसंशयः तस्याःशरीरेनादस्तुविंदुतामेवगछति ३७ सविंदुस्तद्रजश्चै

2)

वरएकीभूतः स्वदेहजो वज्रोल्याभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिः प्रजायते ३८
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेत् ध्रुवं देहे सिद्धिं च लभते वज्रोल्याभ्यास
योगतः ३९ तस्मादयं साधकानां भोगे मुक्तिविमुक्तिदः तस्मात्पुण्यव
तामेव अयं योगः प्रसिध्यति ४० मेहनाकुंचनादूर्ध्वं रजसापि च योगि
नी अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवं ४१ देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्या
भ्यासयोगतः अयं पुण्यकरो योगी भोगो मुक्तिविमुक्तिदा ४२ तस्मात्पु
ण्यवतामेव अयं योगः प्रसिध्यति अथ शक्तिचालनं कुटिलांगी कुंडलिनी
भुजंगी शक्तिरीश्वरी कुटिला रंध्रवरी देवी या वदाः पर्यायवाचकाः ४३ कंदोर्ध्वं
कुंडली शक्तिः अष्टधा कुंडलाकृति ब्रह्मद्वारं मुखं नित्यं मुखेनाछाद्य तिष्ठ

त्ति ४४ येनमार्गेनगंतव्यंब्रह्मस्थानंनिरामयं मुखेनाछाद्यतद्द्वारं प्रसुप्तापरमेश्व
री ४५ उघाटयेत्कपाटंतुयथाकुंचिकयाहठात् कुंडलिन्यातथायोगीमोक्षद्वा
रंविभेदयेत् ४६ कंदोर्द्धेकुंडलीशक्तिर्बद्धामोक्षाययोगिनां बंधनायचमूढानां
यस्तांवेत्तिसयोगवित् ४७ सप्ताब्धिद्वीपशैलानामाधारःशेषकुंडली सर्वे
षांयोगतंत्राणामाधारःकुंडलीतथा ४८ कुंडलीकुटिलाकारासर्पवत्परिकीर्त्ति
ता साशक्तिश्चालितायेनसमुक्तोनात्रसंशयः ४९ गंगायमुनयोर्मध्येबा
लरंडांतपस्विनी बलात्कारेणगृह्णीयात्तद्विष्णोःपरमंपदम् ५० इडा
भगवतीगंगापिंगलायमुनानदी इडापिंगलयोर्मध्येबालरंडाचकुंडली ५१
पुछेप्रगृह्यभुजंगीसुप्तामुद्बोधयेच्चतां निद्राविहायसाशक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठ
तेहठात् ५२ परिस्थितांचैवफणावतीसाप्रातश्चसायंप्रहरार्द्धमात्रं प्रपू

ह॰प्र॰ २२

22

येमौ पर्य्यात्म क्षिधानयुक्ताप्रगह्यनिर्यात्य विवाल्मिकासा ५३ वितस्तिप्रमितं मध्ये
विस्तारं चतुरंगुलं मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणं ५४ कृत्वा मनःस्थितो योगी
चालयित्वातु कुंडली सूर्यभेदात् सूर्याद्गतं रमसी कुंडलीमाशु बोधयेत् ५५ भानो
राकुंचनं कुर्य्यात् कुंडली चालयेत्ततः मृत्युवक्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ५६
नाभादृह्निशिरामार्गवाहिपवनात्मारत्मोनिदीर्घीकृतः चंद्रांतःपरिपूरितामलतनु
तुः प्राग्वट्टिकापातया ५७ भिद्यत्कालविषानलवन्हिविषागात्मकारंध्रना
डीगणात् तत्कार्यं कुरुते पुनर्नवतरं जीर्णं दुमस्कंधवत् ५८ कुंडलीचा
लयित्वातु कुर्य्यान्मध्ये विशेषतः एवमभ्यासतो नित्यं यमिनः संकतेयमः राम॰
५९ तदाभ्यसेत्सूर्यभेदमुज्जायी चापि शीतली एवमभ्यासयुक्तस्य यमयुक्त २२
यमिनः कुतः ६० मुहूर्तेद्वयपर्यंतं निर्भयं चालनादसौ ऊर्ध्वमाकृष्यते किं

किंत्सुषुम्नागतेकुंडली ६१ मुहूर्त्तद्वयपर्य्यंतंनिर्भयंचालनादसौ ब्रह्मचर्य्यरतस्यै
वनित्यंहितमिताशनः ६२ इतिपाठांतरेण्यं तेनकुंडलिनीतस्याः सुषुम्ना
याः समुद्गताः जहातितस्मात्प्राणोयंसुषुम्नांव्रजतिस्वतः ६३ तस्मात्संचा
लयेन्नित्यंसुखसुप्तामरुंधतीं यस्याः संचालनेनाशुयोगीरोगैर्विमुच्यते
६४ येनसंचालिताशक्तिः सयोगीसिद्धिभाजनं किमत्रबहुनोक्तेनकालंज
यतिलीलया ६५ ब्रह्मचर्य्यरतस्यैवनित्यंहितमिताशनः मंडलादृश्यतेसिद्धिः
कुंडल्याभ्यासयोगिनः ६६ अभ्यासात्त्रिः स्मृतेश्चांद्रीविभूत्यासहमिश्रयेत् तद्धा
रणांचोत्तमांगेदिव्यदृष्टिप्रदायकं ६७ द्विसप्ततिसहस्राणांनाडीनांमलशोधने
कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्याभ्यासतोविना ६८ मारुतस्यविधिंसर्वंमनो

ह॰प्र॰
२३
23

युक्तं समभ्यसेत् इति शक्तिचालनं इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ६९ अथ राजयोगः राजयोगं विना
पृथ्वी राजयोगं विना निशा राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते ७० हठस्य
विधिवत्सर्वं मनो सर्वस्य समभ्यसेत् इति रेत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणां
७१ विनापि मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनां आसनं प्राणसंयमैर्मुद्राभि
स्त्वाभवेत् ७२ अभ्यासेन हि मुद्राणां नादेति समाधिना मुद्राणां चापरा
मुद्राभद्रा सिद्धिं प्रयच्छति ७३ येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनं
किमत्र वहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ७४ उपदेशं हि मुद्राणां
यो दत्ते सांप्रदायकः स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ७५

राम॰
२३

तस्यवाक्यपरोभूत्वायोऽभ्यसेतसमाहितः आरोग्यमादिगुणोश्वर्यंजायतेका
लवंचनं ७६ ॥ इतिश्रीसहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामविर
चितायांहठप्रदीपिकायांतृतीयोपदेशः ३ नमःशिवायगुरवेनादबिंद
कलात्मने निरंजनपदंयातिनित्यंयोगपरायणः १ अथेदानींप्रवक्ष्या
मिसमाधिक्रमलक्षणं मृत्युघ्नंचसुखोपायंब्रह्मानंदकरंपरं २ सलिलेसैंध
वंयद्वत्साम्यंभजतियोगतः तथात्ममनसोरैक्यंसमाधिःसोऽभिधीयते ३ रा
जयोगस्यमहात्म्यंकोवाजानातितत्वतः ज्ञानान्मुक्तिःस्थितिःसिद्धिःगुरुवाक्ये
नलभ्यते ४ दुर्लभोविषयत्यागोदुर्लभंतत्वदर्शनं दुर्लभासहजावस्थासद्गुरोः
करुणांविना ५ विविधैरासनैःकुंभैर्विचित्रकरणैरपि प्रबुद्धायांमहाश
क्तौप्राणःशून्येविलीयते ६ उत्पन्नशक्तिबोधस्यत्यक्तनिःशेषकर्मणः

ः योगिनःसहजावस्थास्वयमेवप्रकाशते ७ सुषुम्णावहिनिप्राणेशून्येविंशतिमा
रुते तथासमस्तकर्माणिनिर्मूलयतिकर्मवित् ८ अमलोनिर्मलमन्यजगदे
तच्चराचरम् चित्तेसमत्वमापन्नेवायुव्रजतिमध्यमे ९ एषाऽमरोलीवज्रोली
सहजोल्यामनोपिच। ज्ञानंकुतोमनसिसंजीवतिदेहिनावत् प्राणोपिजीवतिम
नोम्रियतेनतावत् प्राणोमनोद्वयमिदंविलयंप्रयातिमोक्षंसगच्छतिनरो
नकथंचिदन्यः १० रसस्यमनसश्चैवचंचलत्वंस्वभावतः रसोबद्धोमनोबद्धंकि
नसिध्यतिभूतले ११ मूर्छितेहरतेव्याधिंमृतोजीवयतिस्वयं बद्धः खेचरतांध
त्तेरसोवायुश्चभैरवी १२ इंद्रियाणांमनोनाथोमनोनाथस्तुमारुतः मारु
तस्यलयोनाथःसलयोनादमाश्रितः १३ अयमेवतुमोक्षाख्यो अस्तुवा रम॰ २४
पिमतांतरे मनःप्राणलयेनादोमेकीकश्चित्प्रवर्त्तते १४ प्रणष्टोच्छ्वासनिः

स्वासप्रध्वस्तविसयग्रहः निश्चेष्टो निर्विकाराश्च लयंयांतिचयोगिनः २५ उछि
न्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः स्वावगम्यो लयः कोपि मनोवाचामगो
चरः २६ यत्रदृष्टिर्लयस्तत्र भूतेंद्रियः सनातनी साशक्तिः सर्वभूतानां दृष्टि
र्लक्ष्येन संगताः २७ वेदशास्त्रपुराणाद्याः सामान्यगणिकाइव एकैवशां
भवीमुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता २८ अंतर्लक्ष्यंवहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता
एषातुशांभवीमुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता २९ अंतर्लक्ष्यविलीनचित्तपव
नो योगी यदा वर्त्तते दृष्ट्या निश्चलतारया वहिरधो पश्यन्नपश्यन्नपि मु
द्रेयं खलु शांभवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः शून्याशून्यविवर्जितं स्फु
रति यत्तत्वं पदं शांभवं ३० अर्द्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्ष

ह.प्र.
२५

25

राः चंद्रार्कावपिलीनतामुपनयेन्निष्पंदंभावांतरे ज्योतीरूपमशेषबाह्यरहि
तंदेदीप्यमानंपरं तत्वंतत्पदमेतिवस्तुपरमंवाच्यंकिमत्राधिकं २१ श्रीशां
भव्याः खेचर्य्याश्चअवस्थांचलभेदतः तारेज्योतिषुसंजोज्यकिंचिदुन्नामये
द्भ्रुवौ २२ पूर्वयोगस्समार्गोपमुन्मनीकारलक्षणं केचिदागमजालेनके
चिन्नियमसंकुलाः २३ केचित्तर्केणमुह्यंतिनैवजानंतितारकं पाताला
न्नयोर्योगेभ्रून्येचैवानिलंग्रसेत् तिष्ठतेखेचरीमुद्रातत्राभ्यस्यंपुनःपुनः २४ सू
र्याचंद्रमसोर्मध्येनिरघद्विमीयपिखरेमेरामूलेतदस्तितत्वचैतत्प्रवदंति
सुधीः सन्मुखंनिम्नगानाम् चंद्रात्सारःस्रवतिवपुषःस्तेनमृत्युर्नराणां
तंवध्नायात्सुकरणमतोनान्यथाकायसिद्धिः २५ दिवानपूजयेल्लिंगं

रा.प्र.
२५

रात्रौ नैव प्रपूजयेत् सततं पूजयेल्लिंगं दिवारात्रौ च पूजयेत् २५ सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोतः समन्वितं तिष्ठते खेचरीमुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः २६ चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता तेनैव खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्नमस्कृता २७ इडापिंगलयोर्मध्ये पुनः संस्थिता व्योमचक्रे सा सा मुद्रा नाम खेचरी २८ सा मया प्रोक्ता दिना वा मासाद्वा ब्रह्मशिववल्लभा पूरयेन्मारुतं दिव्यं सुषुम्णा पश्चिमे मुखे ३० पुरस्तांच्चैव पूर्येत नानि श्चितं खेचरी भवेत् अभ्यसेत् खेचरीमुद्रामुन्मनी सा प्रजापते ३१ अभ्यसेत् खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योगनिद्रितः संप्राप्ते योगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ३२ भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थाने मनस्तत्र विलीयते ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र का

ह.प्र. २६

26

लीनविद्यते ३३ चंद्रसूर्यद्वयोर्मध्ये मुद्रांदद्याचखेचरी निरालंबेमहाशू
न्येमध्येमचक्रेऽववस्थितां ३४ निरालंबंमनःकृत्वानकिंचिदपिचिंतयेत्
सवाह्याभ्यंतरेव्योम्नि घटवत्तिष्ठतिध्रुवं ३५ वाह्यवायुर्यथालीनः स्वस्य
मध्येनसंशयः स्वस्थानेगछतिप्राणाः सूर्यमार्गेपवनेनतथा ३६ एवम
भ्यस्यमानस्यवायुमार्गेदिवानिशं अभ्यासाज्जीर्यतेवायुर्मनस्तत्रैवली
यते ३७ अमृतंप्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम् सिध्यत्येवमहायो
गीमहावलपराक्रमः ३८ शक्तिमध्येमनःकृत्वामनःशक्तेश्चमध्यगं
मनसाचित्तमालोक्यधारयेत्परमंपदं ३९ खमध्येकुरुचात्मानमात्म
मध्येचखंकुरु आत्मानंखमयंकृत्वानकिंचिदपिचिंतयेत् ४० वाह्यवि

राम: २६

तानकर्तृत्वमात्मैवं तत्त्वचिंतनं सर्वचिंतापरित्यज्य न किंचिदपि चिंतये
त् ४१ संकल्पमात्रकलनं च जगत्समग्रं संकल्पमात्रकलना हि मनो
विलासः संकल्पमात्रमिदमुत्सृज्य निर्विकल्पमाश्रित्य निश्चलयमवाप्नुहि
रात्मशान्तिम् ४२ कर्पूरमनिले यद्वत्सैंधवं सलिले यथा तथा संधीयमानं च मन
सि विलीयते ४३ ज्ञेयं सर्वमतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ज्ञानं ज्ञेयं मनश्चैव नान्यः
पंथा द्वितीयकः ४४ मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित्सचराचरं मनसो ह्युन्मनी
भावे द्वैतभावः प्रणश्यति ४५ ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं याति मानसं
मानसे विलयं जाते कैवल्यमपि कल्पते ४६ लयो लय इति प्राहुः कीदृशं ल
यलक्षणं न पुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृतिः ४७ एवं नानाविधा

ह॰ प्र॰
२८
27

पापाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः
४८ सुषुम्नायै कुंडलिन्यै सुधायै चंद्रजन्मने मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै
चिदात्मने ४९ अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतं प्रोक्तं गोरक्षनाथे
न नादोपासनमुच्यते ५० श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः कथि
ताजयंति नादानुसंधानकमेवकार्यं मन्यामहे नान्यो नमं लयानां ५१
मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीं शृणुयात्पादक्षिणे कर्णे ना
दमेकांतके सुधीः ५२ काष्ठैः प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति नादप्र
वर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ५३ श्रवणमुखनयननासानिरोधनेनैव
कर्तव्यः सुषुम्नामार्गेऽस्मिन्स्फुटममलः श्रूयते नादः ५४ आरंभश्च घट

राम॰
२७

श्चैवतथापरिचयस्तथा निष्पत्तिःसर्वयोगेषुस्यादवस्थाचतुष्टयं ५५
विस्मृत्यसकलंबाह्यंनादेदुग्धांबुवन्मनः एकीभूयाथसहसाचिदा
काशेविलीयते ५६ औदासीन्यपरोभूत्वासदाभ्यासेनसंयमी उन्म
नीकारणंसद्योनादमेवावधारयेत् ५७ कीदृशमौदासीन्यंचसंयमी
पुरुषलक्षणं शीतकालेचौपटीवाकुटीवापथ्याहारोगोपयोवापयो
वा भक्ष्याभक्ष्याहंदमाराणपकंदंपारोणोद्वाराणीकापराभोजपत्रं ५८ स
र्वचिंतापरित्यज्यसर्वकालेवसर्वदा नादमेवानुसंधत्तेनादेचित्तंविलीय
ते ५९ अथारंभावस्था ब्रह्मग्रंथिर्भवेभित्त्वाआनंदःशून्यसंभवः वि
चित्रक्वणकोदेहेश्रूयतेऽनाहतेध्वनिः ६० संपूर्णहृदयेशून्येआरंभेयो

ह॰प्र॰ गवान्भवेत् अथदृढावस्था द्वितीयायांघटीकृत्यवायुर्भवतिमध्यगः
२८ दृढासनोभवेद्योगीज्ञानीदेवसमस्तथा ६१ विष्णुग्रंथियदाभिन्नः परमानं
28 दसूचकाः अतिशून्यविमेदश्च भेरीशब्दस्तथाभवेत् ६२ अथपरिचयावस्था
त्रितीयग्रंथिततोभित्वाजायतेमर्दलध्वनिः महाशून्यंतथायातिसर्वसि
द्धिसमाश्रयं ६३ चित्तानंदंततोजित्वासहजानंदसंभवः दोषदुःखक्षुधा
निंद्राजरामृत्युविवर्जितः ६४ रुद्रग्रंथिततोभित्वासर्वपीठगतोनिलः
अथनिष्पत्यवस्था निष्पत्तौवैणवःशब्दःक्वणद्वीणाक्वणोभवेत् एकी
भूतंतथाचित्तंराजयोगाभिधायकम् ६५ सृष्टिसंहारकर्त्तासौयोगीश्वर राम
समोभवेत् अस्तुवामास्तुवामुक्तिरत्रैवाखंडितंसुखं ६६ लयामृतमिदं २८

सौख्यंराजयोगादवाप्यते राजयोगपदंप्राप्तुंसुखोपायंवचेतसां ६७ हठंविना
राजयोगोराजयोगंविनाहठः सद्यःप्रत्ययसंधायीजायतेनादजोलयः ६८ ना
दानुसंधानसमाधिभाजांयोगीश्वराणांहृदयेप्ररूढं आनंदमेकंवचसामगम्यं
वेज्ञानानितत्वंगुरुनाथएवः ६९ कर्णौपिधायहस्ताभ्यांयःशृणोतिध्वनिंमुनि
तत्रचित्तंस्थिरीकुर्याद्यावत्स्थिरपदंव्रजेत् ७० सर्वचिंतांपरित्यज्यसावधाने
नचेतसा॥नादएवानुसंधत्तेयोगसाम्राज्यमिछता ७१ मकरंदंपिवन्भृं
गोगंधान्नापेक्षतेयथा नादासक्तंतथाचित्तंविषयान्नहिकांक्षति
७२ नादश्रवणतःक्षिप्रमंतरंगभुजंगमः विस्मृत्यसर्वमेकाग्रंकुत्रचित्त
हिधावति ७३ मनोन्मत्तगजेंद्रस्यविषयोद्यानचारिणः नियामनसमर्थो
यंनिनादोनिशितांकुशः ७४ नादोंतरंगसारंगबंधनेवागुरायते अंत

ह॰प्र॰
२९

29

रंगतुरंगस्यरोधेवाधायतेपिच ७५ अंतरंगस्यज्ञादिनोवाजिनःपरिधाय
ते नादोपास्तिरतोनित्यमवधार्य्यापियोगिनः ७६ अभ्यस्यमानोनादो
यंवाह्यमावृणुतेध्वनि पक्षाद्विक्षेपमखिलंजित्वायोगीसुखीभवेत ७७
श्रूयतेप्रथमाभ्यासेनादोनानाविधोमहान् वर्द्धमानेततोभ्यासेश्रूय
तेसूक्ष्मसूक्ष्मकः ७८ आदौजलधिजीमूतभेरीनिर्झरनिस्वनः मध्येम
र्दलसंखोत्थघंटाकोलाहलस्तथा ७९ अंतेतुकिंकिणीवृंदवीणाभ्रम
रनिस्वनः इतिनानाविधोनादःश्रूयतेदेहमध्यतः ८० महतिश्रूयमाने
पिमेघभेर्य्यादिकेध्वनौ तत्रसूक्ष्मतरंध्वनिनादमेवपरामृशेत ८१ य
त्रकुत्रापिवानादेलगतिप्रथमंमनः तत्रैवतत्स्थिरीभूत्वातेनसार्द्धंवि
लीयते ८२ घंटानिनादप्राकस्यप्राहृतःकारणस्यतु अनाहतस्यप्राह

राम॰
२९

स्मतस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ध्वनिरंतर्गतं ज्योति [illegible] ज्ञेयस्यांतर्गतं मनः त
न्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदं ८४ तावदाकाशसंकल्पो यावच्छ
ब्दः प्रवर्त्तते निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मा समीर्यते ८५ यत्किंचिन्नाद
रूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा यस्तत्त्वांतो निराकारः स एव परमेश्वरः
८६ नादः शक्तिरिति ज्ञेयं नादज्ञानं सदाशिवः ज्ञेये ज्ञाने विलीने च
सोन्मन्येवावशिष्यते ८७ नादो यावान्मनस्तावन्नादांते तु मनोन्मनी
सशब्दं कथितं व्योम्नि निःशब्दं ब्रह्म कथ्यते ८८ सदा नादानुसंधा
नात्क्षीणा या वासना या निरंजने विलीयंते निश्चितं मारुतो मनः
८९ नादकोटिसहस्राणि बिंदुकोटिशतानि च सर्वे तत्र लयं याति

ह॰ प्र॰
३॰
30

यत्र देवनिरंजनः ८९॰ इति नादानुसंधानविधिः अथ कालज्ञानं अरि
ष्टानि विशिष्टानि ज्ञानानि वक्ष्यामि तं श्रृणु येषामालोकनान्मर्त्युं निजं
ज्ञानानि योगवित् १ देवमार्गकवध्रुवं सोमच्छायामरुंधतः यो न
पश्येन्न जीवेत्स नरः संवत्सरात्परं २ अरश्मिबिंबं सूर्यस्य वह्निं चैवांशु
मालिनं दृष्ट्वैकादशमासात्परं नरो नोर्ध्वं स जीवति ३ वांतं मूत्रं पुरीषं यः सु
वर्णं रजतं तथा प्रत्यक्षमथवा स्वप्ने जीवितं दशमासिकं ४ दृष्ट्वा प्रे
तपिशाचादीन् गंधर्वनगराणि च सुवर्णवर्णान्वृक्षान्वा नवमासान्स
जीवति ५ स्थूलः कृशः स्थूलो कः कस्मादेवं जायते प्रकृत्याः राम॰
अनिवर्त्तं च तस्यायुश्चाष्टमासिकम् ६ खंडपस्यपदं पांश्वौः पा ३॰

दस्याग्रं तथा भवेत् पांसुकर्दमयोर्मध्ये सप्तमासान्स जीवति ७ कपोत
गृध्रौ काकोलूकवायसा वापि मूर्द्धनि निपतंति यस्य तस्य षण्मासा सायुः प्र
दर्शिकः ८ हन्यते काककाकोलिभिः पांसुवर्णेन वा नर स्वच्छायां वान्यथा
दृश्याच्चतुर्मासान्स जीवति ९ अनभ्रां विद्युतं दृश्याद्दक्षिणां दिशि चाग्नि
तां पपसीद्रधनुर्वापिज्जीवितं द्वित्रिमासीकं १० घृते तैले तथादर्शे तो
ये वा नात्मनस्तनुम् यः पश्येदशिरस्कां च मासादूर्ध्वं न जीवति ११ यस्या
स्य समहृष्टोंगंधो गात्रे शवसमोपि वा तस्यार्द्धमासिकं ज्ञेयं योगिनो नृप
जीवसि १२ यस्य वैस्नातमात्रस्य हृन्मादमशुष्यति पिवत अजलं शोयस्य
वैस्नातमात्रस्य हृन्मादमव शुष्यति १३ पिवतश्च जलं शोषो दृशा हसोपि जी

ह॰ प्र॰ वति १३ संभिन्नो मारुतो यस्य मर्मस्थानानि कृंतति न सहेत्स्पर्शं संस्पर्शी
३१ तिं तस्य मृत्युरुपस्थितः १४ आरुह्य वानरं पुंसस्योगायतश्च यो दक्षिणां दि
शं स्वप्ने प्रयाति तस्यापि मृत्युः कालउपस्थितः १५ रक्तकृष्णांबरधरा गा
31 यंति च हसंति च दक्षिणाशां नयेन्नारी स्वप्ने हसं तं नृत्यति १६ आमस्तक
मला घस्रु निमग्नः पंकसागरे स्वप्ने पश्यति यथात्मानं यः सद्यो म्रियते च सः
१७ केशांगारांस्तथा भस्म भुजंगान्निर्जलां नदीः दृष्ट्वा स्वप्ने पश्यन् हंतु मृत्यु
रेकादशादिने १८ करालैर्विकटैः रुद्रैः पुरुषैरुद्यतायुधैः पाषाणैस्ताडि
तः स्वप्ने सद्यो मृत्युर्भवेन्नृणां १९ सूर्योदये शिवा यस्य क्रोशं याति याति सं
न्मुखं विपरीतं परीतं वा सद्यो मृत्युरुपस्थितः २० यस्य वै भुक्तमात्रस्य राम॰
३१

दृष्ट्वा पंपीड्यते दृष्टुश्री जायते दंतस्य वर्षस्यागतोत्थापुनःसंशयः २१ दापादिगं
धनो वेत्ति स्वप्ने बद्धिनत्था निधि नात्मानं परनेत्रस्थं वीक्षते नेन स जीवति २२
प्राक्कायुर्धंवाङ्गरात्रे दिवा ग्रहगणांतथा दृष्ट्वा मन्यते न स श्रीरामात्मजो जीवित
मात्मवान् २३ नासिका वक्रतामेति कर्णोयोत्रमनोन्नता नेत्रं च वामं स्र
वति यस्य तस्यायुर्हतं २४ आरक्ततामेति च मुखं जिह्वा चास्य सिताप
दा तदा प्राज्ञो विजानीयान्मृत्युमात्मासमागतं २५ यस्य कृष्णा परा जि
ह्वा पद्माकारं च वै मुखं गंडं वा पिडिकारक्ता तदंतं तस्य जीवितं २६ जि
ह्वामूले भवेत्स्थूलारोमहृत्तिस मुहूर्मे मणिवं धं वीक्ष्य स्थूलं म्रियते मा
र्द्ध वर्षतः २७ अतिपथ्यं वहे घस्तस्मात्सा हे गंधनाशनं कस्य त्वं दंतजि

क्षापंक्तिपंचान्हेक्षवंक्षियेत २८ उष्ट्रासभयानेनयः स्वप्ने दक्षिणां दिशं प्र
यातितंवीजानायात्मघो मृत्युर्भवेन्नृणां २९ विधायकर्णौ निर्घोषंन शृणोत्य
न्यात्मसंभवं नपश्येच्चक्षुषोर्ज्योतिर्यस्त्वसोपिनजीवति ३० पततोपस्यवै
गर्ते स्वप्ने द्वारं विधीयते नचोत्तिष्ठति यः स्वप्नात्तदंतं तस्यजीवितं ३१ ऊर्ध्वं च दृष्टि
र्नैव संप्रविष्टा रक्ता पुनः संपरिवर्त्तमाना मुखस्य चोष्मा सुषिरा च नाभिः सं
सतिपुंसामपरं शरीरं ३२ स्वप्नेग्निप्रविष्टोत्र यस्त्वचनिः क्रमते पुनः जल
प्रवेशादपिवा तदंतं तस्यजीवितं ३३ यस्तोपिहन्यते दुष्टैर्भूतै रात्रावथो
दिवा समृत्युः सप्तमे रात्रौ नेत्रे च प्राप्नोत्यसंशयः ३४ स्ववस्त्रममलं शुक्लं र
क्तं पश्यत्यथासितं यः पुमान्मृत्युमाप्नोति तस्यापिहि विनिर्दिशेत ३५ स

भावविपरीतंचप्रकृतेश्चविपर्ययं कथयंति मनुष्याणांसमासनोपमांतकौ
३६ लोहदंडधरम्लेच्छंकृष्णंवस्त्रपरिच्छदं स्वप्नेपश्यतस्तस्यत्रिरात्रान्मरणं
भवेत् ३७ इंद्रियाणिनगच्छंतिपुंसःस्वकीयान्विषयान्यदि मासांतेमरणंत
स्यभविष्यतिनसंशयः ३८ दर्पणेस्वात्मनःकायमास्यंवायोनपश्यति
मासांतेमरणंतस्यभविष्यतिनसंशयः ३९ उष्णंपस्यस्पर्शाद्धिमद्वेवापिचशी २५
तलं कर्णश्रुतिविनाशोवासप्तरात्रेमरिष्यति ४० योगिनांज्ञानविदुषा
मन्येषांचमहात्मना प्राप्तेऽतकालेपुरुषंतद्विज्ञेयंविचक्षणैः ४१ इति
कालज्ञाने अष्टविदेहमुक्तिकथनं पूर्वाह्णेवापराह्णेवामध्याह्नेवादिनंकवि
त् पत्रवारद्गुनीभावस्तदारिष्टंनिरीक्षयेत् १ विनिश्चित्यात्मनःकालंवाह्या
भ्यंतरलक्षणैःस्वामतःसप्तसत्वान्मानिर्द्वंद्वोविजितेंद्रियः २ कुर्वंतिमुक्त

ह॰प्र॰
३२
33

कर्माणि नित्यनैमित्तिकानि च योगेन परमात्मानं गुहायां प्राप्य चेतसा ३ ता
रकेन यजेन्नित्यं जितात्मा कामवर्जितः जपेच्च तारकं ब्रह्म निष्कामश्चाच्युतप्रि
यः ४ तस्य भागे तथैवाहि योगं युंजीत योगवित् विदेहमुक्तये ज्ञानी त्यक्त्वाज्ञ
नत्रनं भयं ५ बद्धपद्मासनो धीमान्समसंस्थानकंधरः निरोध्य प्राणापानौ
च दंतैर्दंतांश्च न संस्पृशन् ६ बुद्ध्या निरुध्य द्वाराणि न च मीलितलोचनः ॐकारं
तु धनुः कृत्वा गुणं सत्वं नियोजयेत् ७ तत्रात्मानं शरं रोपित्वा हृतो भूतेंद्रियादि
भिः प्राणवायुमनःशेषैः संक्षिप्तो हृत्कमलके ८ दशद्वारमार्गेणाल्लक्ष्यं
प्राप्यतःपरम् षट्त्रिंशत्तत्त्वमयुतमत्र परमात्मनि लीयते ९ ततः परम
माकाशमतीन्द्रियमगोचरं पद्भुङ्क्तिर्नैव पदवपश्यति शाक्यते न च वक्तुं तत्
१० इति विदेहमुक्तिः अथ कालवंचनं जीवन्मुक्तः सदेहोऽहं विचरामि जग

राम॰
३२

त्रपे इतिसंजायतेवांछायोगिनस्तन्निबोधमे १ शरीरंनत्यजत्यतिचकुलंक
स्यापिकुत्रचित् अंतःशरीररक्षार्थंयत्नःकार्य्यस्तुयोगिना २ योगिना
सततंयत्नादरिष्टानेविचारणात् कर्त्तव्योयेनकालोसोज्ञातोहंतिछली
तत ३ ज्ञात्वाचकालंतसम्यक्कलयस्थानंसमाश्रितः युंजीतयोगंका
लस्ययथासोजायतेफलं ४ वद्धासिद्धासनोदेहंपूरयेत्प्राणवायुना कृत्वा
दृढंस्थिरबुद्ध्यादयपाद्वाराणिरूंधयेत् ५ बंधयेत्खेचरीमुद्रांग्रीवायांचज
लंधरं अपानंमूलबंधेचउड्डियानंतथोदरे ६ उत्थाप्यभुजंगीशक्तिंमू
लाद्वातैरधस्थिता सुषुम्णांतर्गतांषट्चक्राणाभेदिनीशिवा ७ बु
द्धंहवीप्ययंनीवीवातिबुद्धिमनोजितं सहस्रदलपद्मस्थाशिवालीना
विचिंतयेत् ८ अक्षधाराकरोध्वनामसृतनेनमूलितं सिवतासल

ह॰प्र॰ संदेहस्तावपंतीविचिंतयेत् ८ तयासार्द्धंततोयोगीशिवेनैकात्मतांव्रजेत् ततो
३४ लक्षमनाभ्यासमहंजावविवर्ज्जितः १० सर्वांगकल्पनाहीनंकथंकालोनिहं
तितं सएवकालः सशिवः ससर्वेशापिकिंचनः ११ कः केनहन्यतेतत्रप्रियं
34 तेवापिकुत्रचिन्ना ततोव्यतीतेसमयेकालस्यभ्रांतिहेतुःपिशा योगसुप्तोस्थि
तर्द्दुर्बोधंयातिप्रबोधतः १२ एवंसिद्धोभवेद्योगीकंचपित्वाविधानतः
कालंलंघितः संसारपौरुषेणाद्भुतेनहि १३ तत्रत्रिभवनेयोगीविहरत्से
च्छयावशः यथायंसंसारंवैचित्रीखेछ्यानिरहंकृति १४ यथार्करश्मिभिःस
योगादर्कोठोहतापानं आविः करोतिनैकासनत्दृसंजलकसयोगिनः राम
१५ इतिकालवंचनं सर्वेहठलयोपायाराजयोगपदावधि राजयोग ३४

पदंप्राप्यजायतेसोनिरंजनः १ येचैवाश्रितितास्तन्वेअभ्यासफलवर्जिताम् ग
णंबीजंहठंक्लेशमोदासीन्यंजलस्मृतं २ उन्मनीकल्पलतिकासद्यएवोप
विष्यति राजयोगःसमाधिश्चउन्मनीचमनोन्मनी ३ अमरौघोघवाद्वी
चनिरालंबनिरंजनं अमनस्कोलयश्चैवशून्याशून्यपरापरा जीवन्मुक्तिः
श्चसहजंतुर्य्यंचेत्येकवाचकं उन्मन्यवाप्तयेशीघ्रंद्वौमार्गौममसंमतौ ५
तत्वपरमसौख्यंवानादोपासनमेवच सौख्यप्रविष्टचित्तानांहठानामपि
संमतं ६ सद्यश्चानंदसंदायीजायतेनादजोलयः राजयोगप्रज्ञानतः
केवलंहठकर्म्मणा ७ श्रवणपुटनयननासामुखपुटसंरोधनंकार्य्यं
शुद्धसुषुम्णासरणौस्फुटममलःश्रूयतेनादः ८ काष्टगोष्ठीप्रसंगे

ह॰प्र॰ ननादार्गलाजुतंश्रृणुपुरामन्त्रमेत्वोधायआदिनाथोदितंवचः ९ यावन्नैवप्र
३९ विशंचरतांमारुतोमध्यमार्गे यावद्बिंदुर्नभवतिदृढः प्राणवातःप्रबंधः
याबद्ध्यानेसहजसदृशंजायतेनैवतत्त्वं तावत्सर्वंवदतियदिदंदंभमिथ्या
35 प्रलापः १० ज्ञात्वासुषुम्णांसद्भेदंकृत्वावायुंचमध्यगं नीत्वातांमेरवंस्था
नेप्राणरंध्रंनिरोधयेत ११ इडायांपिंगलायांचचरतश्चंद्रभास्करौ चंद्रता
मसःसुपुक्तःसूर्योराजसउच्यते १२ तावेवधन्नःसकलंकालंरात्रिदिना
त्मकं भोक्त्रीसुषुम्णाकालस्यगुह्यमेतदुदाहृतं १३ तथाहिसोमद्रेनाम
चैव२ श्लोकंचतुष्टयं षट्चक्रेषोडशाधारंत्रिधालक्ष्यंगुणत्रयं १४ शोषस्तुग्रंथ राम॰
विस्तारस्त्रिकूटंपरमंपदं कुंडलीकुटिलाकारासर्पवत्परिकीर्तिता १५ श्री ३९

क्तिश्चालितायेन सम्यक्ज्ञो नात्र संशयः द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीनां देहपंजरे १
सुषुम्णा वाहति प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी अन्यथा विविधाभ्यासाः प्रयासायैव यो
गिनाम् १७ पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्य
ते १८ हेतुद्वयं तु मनसो वासना च समीरणः तयोर्विनष्ट एकस्मिन्नुभावपि विनश्य
तः १९ मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते पवनो यत्र लीयेत मनस्तत्रैव लीयते २
दुग्धांबुवत्संमिलितावुभौ तौ तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ च यावन्मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्ति
र्यावन्मरुत्तत्रापि मनःप्रवृत्तिः २१ तत्रैकनाशादपरस्य नाश एकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः अ
ध्वस्तयोरिंद्रियवर्गवृद्धिर्विध्वस्तयोर्मोक्षपदस्य सिद्धिः २२ वायुमार्गेण संचारे सकलं
भ्रमते महीम् तथाष्टगुणमैश्वर्यं पसत्यवरानने २३ विश्वरूपा चापि यः यदा संक्षी
यते प्राणो मानसं च प्रलीयते तदा समरसत्वं यत्समाधिः सोभिधीयते २४ मनः

सत्व

ह॰ प्र॰ ३६

36

स्थैर्य्ये स्थिरो वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत् बिंदुस्थैर्यात्सदा सत्वं पिंडस्थैर्यं
प्रजायते २५ दृष्टिः स्थिरा यस्य विनाच दृश्यं वायुः स्थिरा यस्य विना प्रयत्नं चि
त्तं स्थिरं यस्य विनावलंबं स एव योगी स गुरुः स शिष्यः २६ प्रवेशो निर्गमे वा मेद
क्षिरोचोर्द्धमध्यगः न यस्य वायुर्वहति स मुक्तो नात्र संशयः २७ सर्वेल
प हठाभ्यासा राजयोगस्य सिद्धये राजयोगसमारूढः पुरुषः काल
वंचकः २८ इ सकलयोगशास्त्रसिद्धौ यारिम थिहादवकूष्ठसार भूतं
ह्यनुभवतु हठामृतं यमीद्रा यदि भव तो मज रामात्ववाच्छा २९ इति सहजा
नंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामविरचितं हठप्रदीपिका चतुर्थोपदेशः ४
ली: काश्यां मध्यमूलभैरवसमीपे || ||संवत् १९१८ मीति आषाढ वदी
१३ वार भौमवासरे || ||

रापः ३६

६५४